



Ricotta-girasoli in paprikasaus

met boerenkool en gerookte amandelen



20-30min



2 personen

Vandaag geen pasta met tomatensaus. Dit keer staat een andere rode groente in de schijnwerpers: de paprika. Je pureert 'm met ui, knoflook en harde kaas tot een hartige saus om 'm daarna te serveren met ricotta en spinazie gevulde girasoli. Nog wat boerenkool erbij voor een extra portie groen en de gerookte amandel levert de crunch.

Wat je van ons krijgt

- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1x boerenkool
- 250g biologische girasole met ricotta & spinazie ^{1,3,7}
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 rode paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 492kcal, vet 17.9g, koolhydraten 54.1g, eiwit 24.6g



1. Amandelen roosteren

Verhit een droge middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur en rooster de **amandelen** in 1-2min goudbruin. Schep ze uit de pan en zet opzij. Breng in dezelfde kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **boerenkool** en de **pasta**.



4. Saus pureren

Breng de **groenten** goed op smaak met peper en zout en laat 8-10min sudderen, tot de **groenten** gaar zijn en het vocht grotendeels verdampt is. Verkruiemel de **kaas** boven de pan en pureer het geheel met een staafmixer tot een romige **sous**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** grof. Plet de **knoflook** met de vlakke kant van een mes en verwijder de schil. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukjes.



5. Boerenkool & pasta koken

Scheur ondertussen de **boerenkool** in hapklare stukken, verwijder daarbij evt. harde stelen. Doe de **boerenkool** in het kokende water en laat ca. 5min garen. Doe dan de **pasta** erbij en kook in ca. 3min beetgaar.



3. Groenten roosteren

Verhit een tweede droge middelgrote kookpan op hoog vuur en rooster de **ui**, de **knoflook** en de **paprika** 2-3min, roer regelmatig. Zet het vuur middelhoog zodra de **groenten** beginnen te blakeren. Voeg de **tomatenpuree** en ca. 100ml water toe, tot de **groenten** net onder staan.



6. Afmaken en serveren

Giet de **boerenkool** en de **pasta** af, laat uitlekken en voeg toe aan de pan met de **sous**. Schep voorzichtig om. Hak de **gerookte amandelen** grof. Verdeel de **pasta** over borden, bestrooi met de **amandelen** en serveer.